

Advies over hoe op een natuurlijke manier met de menstruatie om te gaan

Deze dagen zijn iets moois

Elk meisje zou trots moeten zijn om een vrouw te zijn. Zij moet daarom ook de menstruatie positief ervaren als iets natuurlijks en vrouwelijks. Deze instelling helpt je de dagen goed door te komen. Sommige adviezen en tips maken het mogelijk om symptomen op natuurlijke wijze te voorkomen of te verlichten en hygiëneproblemen te voorkomen.

Leer je eigen menstruatie kennen

Zo individueel als het lichaam van een vrouw is, zo individueel is ook de menstruatie. wat betreft hun regelmaat, intervallen, hoeveelheid bloeding en duur. Elk meisje heeft haar eigen menstruatie. Het is daarom handig om vanaf de eerste menstruatie een kalender bij te houden. In het begin hoef je je geen zorgen te maken als de bloeding niet regelmatig voorkomt. Na een tijdje laat de kalender zien wanneer de volgende periode te verwachten is. Door de hormonale veranderingen in de loop van de cyclus ervaren meisjes en vrouwen vaak schommelingen in hun toestand. De invloed van hormonen kan de prestaties beïnvloeden en zowel verbeteren als verslechteren. Hiervoor kun je de diagrammen "De vrouwelijke cyclus" of "Opvallende fysieke veranderingen tijdens de cyclus" gebruiken.

Beweging voor de menstruatie dagen

Het begin van de menstruatie kan worden opgemerkt door een licht trekken van de onderbuik of ook in het kruis merkbaar zijn. Alles wat een ontspannend effect heeft, verlicht deze symptomen. Meisjes kunnen actief iets doen aan klachten door te bewegen. Een

korte wandeling in de frisse lucht ontspant, regelmatig sporten kan klachten voorkomen. Deelname aan schoolsport is net zo aan te bevelen als fietsen, zwemmen of joggen. Een klein percentage van de meisjes heeft ernstigere symptomen tijdens de menstruatie, zoals overmatig of lang bloeden, krampachtige pijn in de onderbuik of algemene misselijkheid. Dit is niet normaal en er moet een arts worden geraadpleegd.

Hygiëne is belangrijk: tijdens de menstruatie moeten meisjes de tijd nemen om voor hun lichaam te zorgen. Regelmatig wassen of douchen hoort erbij en is een voorwaarde om je goed te voelen. Geef de meisjes na schoolsport voldoende tijd om zich op te frissen.

Met tampons in het voordeel

Het gebruik van tampons is voor de meeste meisjes en vrouwen een vanzelfsprekendheid, niet alleen in de sport, maar ook in het dagelijks leven. Er zijn verschillende soorten tampons zodat alle meisjes en vrouwen deze discrete menstruatiebescherming kunnen gebruiken - bij elke menstruatie, dag en nacht. Tampons bieden veel voordelen op het gebied van verzorging: het bloed blijft achter in de vagina, de schaamlippen, de huid en het haar worden niet vochtig of plakkerig door de afscheiding. Nog een pluspunt: je voelt de correct geplaatste tampon niet als je hem draagt. Met tampons kun je vol vertrouwen omgaan met je eigen lichaam en menstruatie, ongeacht of je actief bent of wanneer je er voor kiest om het overdag rustig aan te doen. Hierbij kun je het diagram "Toepassing van maandelijkse hygiëne" gebruiken.

Goed is wat goed doet

Er zijn verschillende manieren om je overdag goed te voelen en plezier te hebben.

Afleiding

leuke dingen doen, zoals vrienden ontmoeten, winkelen, naar muziek luisteren of bezig gaan met een hobby

Actie:

bijvoorbeeld wandelen in de frisse lucht of fietsen

Ontspanning:

Zorg voor een goede doorbloeding, bijvoorbeeld met een kruik, een warme douche of een bad. Warme dranken (kruidenthee is bijzonder geschikt). De algemene regel is: warmte verwijdt de bloedvaten en ontspant.

Voldoende slaap!

Als de menstruatie zonder klachten verloopt, je gezond bent en je je goed voelt, dan is er geen reden om iets te veranderen aan je gebruikelijke activiteiten.